

La alteración del sueño es común en las primeras etapas tras la intervención, durante el ingreso hospitalario, y posteriormente al alta. Esto es debido a la incomodidad que supone un medio diferente al dormitorio habitual, el acompañamiento de otros pacientes, alarmas de monitorización, las interrupciones del sueño por la actividad asistencial del personal, el dolor de las heridas quirúrgicas, la incomodidad por la presencia de drenajes y sistemas de monitorización o el hecho, en los pacientes intervenidos por esternotomía, de tener que dormir boca arriba.

Es comprensible que parte de estas medidas no puedan ser paliadas, por lo que la paciencia será el mejor aliado para conseguir el descanso. De hecho, en ocasiones, **este sólo mejorará una vez pueda regresar al domicilio**. No obstante, **si ya existía un trastorno del sueño antes de la intervención, es comprensible que este no mejore tras la misma**.

A continuación, se describen algunas medidas de utilidad que pueden mejorar el descanso de los pacientes intervenidos. Tenga en cuenta que un adecuado descanso es necesario para recuperar energía y poder llevar a cabo una adecuada rehabilitación durante el día:

- **Dormir boca arriba:** se trata de una de las principales quejas. Esta medida se indica para minimizar la carga sobre la caja torácica cuando esté tumbado. Sin embargo, puede ser causa de ronquidos, amén de que no suele ser la postura habitual para conciliar el sueño. Por ello, puede pedir permiso para **poderse poner parcialmente de lado**. Para ello, con ayuda de su acompañante y/o del personal, se pondrá de lado dejándose apoyar en una almohada dispuesta a lo largo de su espalda.
- **Heridas de toracotomía:** si la cirugía ha sido realizada por un costado (toracotomía), notará precisamente más alivio apoyándose sobre ese lado, dejando el sano hacia arriba. El lado sano será el que presente más movilidad, quedando el que tiene la incisión, apoyado en el colchón, con menor movilidad. Esta situación sólo es válida para el sueño, el resto del día deberá permanecer levantado y realizar adecuada fisioterapia respiratoria. De lo contrario, podrán aparecer complicaciones por falta de ventilación del lado intervenido.
- **Control del dolor:** siga el tratamiento pautado para el dolor. No trate de ahorrar dosis de analgésicos, y menos durante las primeras etapas. La persistencia del dolor conduce a una rehabilitación y ventilación pulmonar deficiente, con mayor riesgo de desarrollar complicaciones respiratorias. La pauta de tratamiento persigue tener un nivel basal de control del dolor. No es adecuado la toma si el dolor se produce, pues esto quiere decir que está siendo insuficientemente controlado y que haría falta aumentar o repartir la dosis de analgesia que tiene pautada.
- **Tratamiento habitual:** si ya seguía un tratamiento habitual para el control de la ansiedad y/o el descanso, no debe interrumpirse más que el tiempo imprescindible durante el curso operatorio. En su estancia en planta, es razonable que este pueda ser pautado. Si lo pautado no es eficaz, se recomienda que se le prescriba su propio tratamiento, del que habrá aportado muestras cuando ingresó, ya que puede no conseguirse el mismo efecto farmacológico, aunque con agentes similares.
- **El ingreso de la intervención puede evidenciar problemas de sueño.** Es el caso de pacientes roncadores, con mala oxigenación o con trastornos psicológicos. Es por ello que es recomendable que le remitan a los especialistas pertinentes con el fin de realizar estudios que prevengan el agravamiento de estas patologías y que podría repercutir sobre su cardiopatía.
- **Hábito de sueño:** la cirugía supone una inflexión para adoptar buenos hábitos. Uno de ellos es el de dejar de fumar, que mejorará la calidad del sueño. Otros son la dieta, adelgazamiento, etc. **Tener un sueño adecuado es saludable y también depende de tener buenos hábitos de descanso.** Evitar la exposición a pantallas en las horas finales del día, realizar una adecuada rehabilitación postoperatoria que haga llegar a la cama cansado y, posteriormente, llevar una vida activa realizando actividad física regularmente son algunas recomendaciones que pueden incorporarse. Otras como tener un hábito de sueño regular, reducir la duración de las siestas, evitar el consumo de estimulantes, el alcohol o evitar cenas copiosas, son otras medidas esenciales. Depender del uso de fármacos no parece la mejor medida para tener un hábito de sueño saludable.



Posturas de descanso correctas e incorrectas en pacientes intervenidos por esternotomía

